

شیر دادن بهترین طریق تغذیه برای همه کودکان است.



شیر مادر حاوی آن ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به سالم ماندن کودکان کمک می‌کند.



اگر مسئله‌ای دارید، از دکتر یا کلینیک خود کمک بخواهید.

اطفالی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دچار حساسیت (آلرژی) می‌شوند.

همه اطفال به شیر مادر یا شیر خشک حاوی آهن نیاز دارند. شیر مادر برای کودک شما بهترین غذاست.

• وقتی کودک شما گرسنه است مرتبأ گریه و بی‌تابی می‌کند.

• وقتی کودکتان گرسنه است به او غذا بدهد. سعی کنید طفلتان را از روی برنامه تغذیه کنید.



نکات مهم در مورد شیر دادن

شیر دادن: یک طریق سالم برای تغذیه کودکتان
نکاتی درباره تغذیه کودک نو رسیده تان

آیا مایلید درباره مصرف غذای سالم در طول حاملگی خود و درباره شیر دادن بیشتر بدانید؟

با سازمان زنان، کودکان و نوزادان (WIC) تماس بگیرید:
(888) 942-9675

آیا مایلید درباره شیر دادن بیشتر بدانید؟

با اتحادیه La Leche تماس بگیرید:
(800) 525-3243

نوزاد شما ممکن است در طول شب چند بار از گرسنگی بیدار شود. پس از گذشت چند ماه بیشتر کودکان تمام شب را می‌خوابند.



می‌توانید خود به کودکتان شیر بدید.



• برای یکسال اول، و در صورت امکان مدت بیشتری، به کودکتان شیر بدید.

• شیر دادن برای شما نیز مفید است. به شما کمک می‌کند زیبایی اندام خود را باز باید. و خطر سرطان پستان را کاهش می‌دهد.

• شیر دادن یک امر طبیعی است. ممکن است احتیاج به کمی تمرین داشته باشد.

• اگر مسئله‌ای دارید، از دکتر یا کلینیک خود کمک بخواهید.

• اگر هر گونه دارو یا مواد مخدری مصرف می‌کنید، اگر به ویروس HIV (ایدز) مبتلا شده اید به پزشک خود بگوئید.